**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 48 (1991)

**Heft:** 3

**Artikel:** Jonglieren: kennenlernen und probieren

**Autor:** Rüegg, Ernst

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-992880

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 14.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

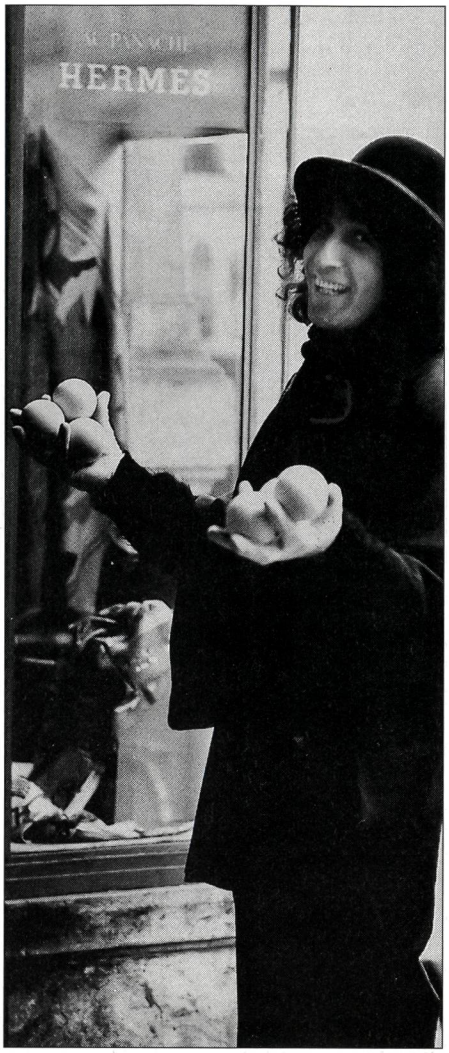
# Jonglieren

## *Kennenlernen und Probieren*

Ernst Rüegg
Fotos: Daniel Käsermann

*Aufwerfen und Fangen von unterschiedlichsten Gegenständen als Spiel, Sport oder Kunst*
*oder*
*Training von wichtigen Fähigkeiten für den Alltag, die in der Hektik unserer Leistungsgesellschaft stark vernachlässigt werden.*

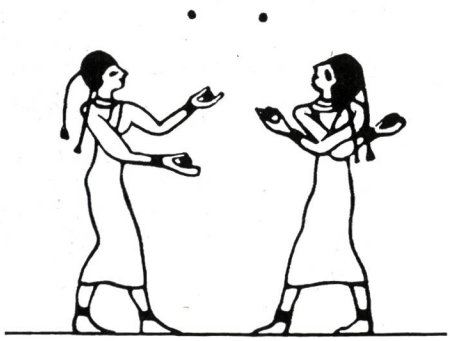
*Eine englische Artistengruppe auf der Reise in Stromboli.*




*Unter Berns Lauben.*

## Über die Entwicklung des Jonglierens

In der Grabkammer von Beni-Hassan weist ein Wandgemälde darauf hin, dass sich bereits die alten Ägypter im spielerischen Umgang mit Bällen und Kugeln die Zeit vertrieben.



*Älteste Darstellung überhaupt von ballspielenden Menschen.* (aus: Baier R. u.a. Jonglieren)

Jonglieren – eine uralte beliebte Freizeitaktivität. Sie ist nicht erst in der letzten Zeit zu einem neuen Tätigkeitsfeld junger Menschen geworden.

Bei ihren Festen und Gelagen wurden die Römer auf verschiedene Art von Jongleuren unterhalten, und vor der Truppe erlangten Legionäre bei gelungenen Ballvorführungen viel Ruhm. Im Mittelalter präsentierten umherziehende Gaukler auf Jahrmärkten oder Königshöfen ihre Jonglierkunststücke, wofür sie mit Lebensmitteln oder Münzen belohnt wurden.

Ende 18. Jahrhundert entsteht der Zirkus, wie wir ihn heute kennen, und damit erhalten Künstler ein neues Forum, ihr Können einem breiten Publikum zu zeigen. Zur selben Zeit wird infolge stets einfacher werdender Reisemöglichkeiten der Austausch verschiedener Kulturen erleichtert. Dabei wird die Jonglierkunst durch die traditionelle, vielseitige und hochstehende chinesische Jonglier-Kultur stark beeinflusst. Heute kann man sich die Jonglage mit ihrem aussergewöhnlichen und faszinierenden Präsentationsstil aus der Zirkuswelt nicht mehr wegdenken. Die dafür notwendigen Qualifikationen holen sich aufstrebende Jongleure vermehrt bei Auftritten als Strassenkünstler, vor einem durch die Massenmedien verwöhnten, sehr kritischen Publikum.

Dank der ausstrahlenden Mühelosigkeit wird die Jonglage weiterhin immer wieder faszinieren.

## Vom Wert des Jonglierens

Jonglieren erweckt Neugier, steckt an zum Selberversuchen; gar viele möchten es selber können.

Jonglieren ermöglicht, sich ohne grössere Umstände, auf spielerische Art vielfältige motorische Grundtätigkeiten anzueignen. Das dazu benötigte Material ist preisgünstig – oder mit minimalem handwerklichem Geschick sogar selber herzustellen. Dieses ungefährliche Vergnügen kann alleine oder in der Gruppe, in der Turnhalle, auf der Spielwiese, am Strand oder in der eigenen Wohnung geübt werden (aus Rücksicht auf den Nachbarn mit Vorteil über dem Bett!). Beim Jonglieren sind keine Regeln nötig, Verlierer gibt es keine – jeder ist Sieger. Die Formenvielfalt der geworfenen Bewegungsmuster (Tricks) wird alleine durch die eigene Kreativität

begrenzt. Dieses selbständige Suchen ohne jeglichen Zeitdruck nach ständig neuen Tricks bringt Befriedigung und macht jeden Einsteiger bald zum eigenen Lehrmeister.

Noch viele weitere andere positive Eigenschaften können der Jonglage zugeordnet werden:

- Förderung der Beidseitigkeit
- Training der koordinativen Fähigkeiten
  - Rhythmisierungsfähigkeit
  - Differenzierungsfähigkeit
  - Orientierungsfähigkeit
  - Anpassungsfähigkeit
  - Kopplungs-/Kombinierfähigkeit
- Meistern von physischen, psychischen und emotionalen Schwierigkeiten

Die Vielseitigkeit des Jonglierens erleichtert durch entsprechende Transfers das Erfüllen von anderen sportlichen Bewegungsaufgaben.

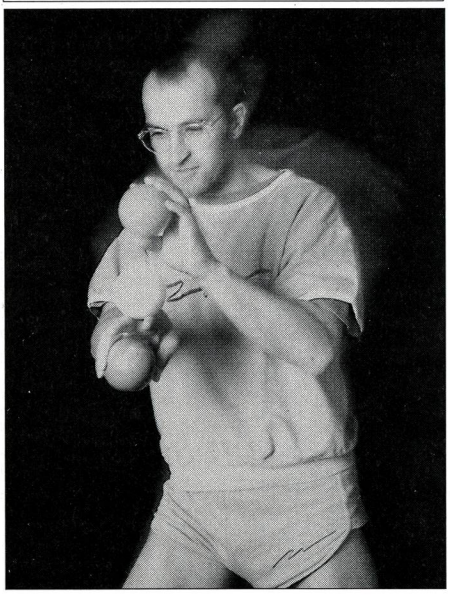


Foto: Ueli Bugmann

## Vom Aufbau des Jonglierens

Jonglieren ist von jedermann erlernbar, eine Fertigkeit, die einmal erlernt, immer wieder abrufbar ist.

In der Jonglage können verschiedene Unterrichtsformen angewendet werden. Die Erfahrung zeigt, dass für das Erlernen des Grundmusters der Leiter oder die Leiterin anfänglich mit Vorteil Anweisungen und Impulse geben, loben und, wo extreme Fehler vorkommen, die Teilnehmer ansprechen und korrigieren muss. Sehr schnell kann zur selbstfindenden Unterrichtsform weitergegangen werden, wo die Teilnehmer alleine, zu zweit oder in der Gruppe eigene Tricks entwickeln und aufbauen.

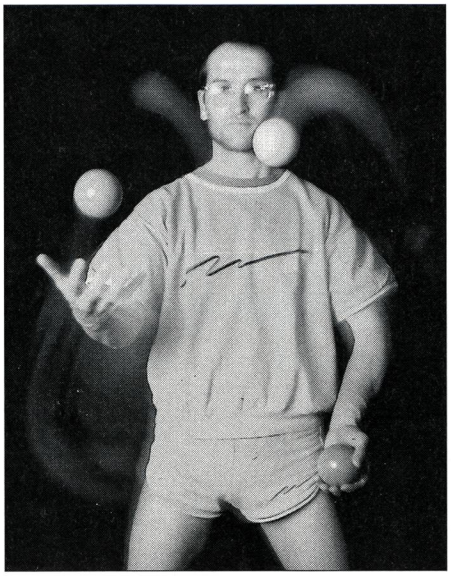


Foto: Ueli Bugmann

## Der Aufbau des Grundmusters

Die geeignetste Vorgehensweise bei der Jonglage ist das Werfen von drei Bällen über das Kreuz. Dieser einfache und ausbaufähige Trick wird in der Fachsprache «Kaskade» genannt.

### Über die Ein-Ball-, zur Zwei- und Drei-Ball-Jonglage

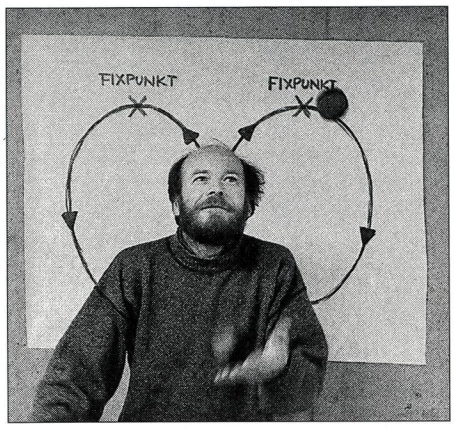
Bei der Auswahl der Bälle sind folgende Kriterien zu beachten:

- *Grösse:*
  Durchmesser 5 bis 7 cm; zwei Bälle müssen bequem in einer Hand gehalten werden können
- *Gewicht:*
  120 bis 170 Gramm
- *Material:*
  springende oder weiche Bälle; weiche Bälle haben den Vorteil, dass sie beim Herunterfallen nicht ständig wegspringen und davonrollen

### 1 Ball

- Suche eine bequeme Haltung, Arme locker hängen lassen
- Winkle den Unterarm bis zur Waagrechten an
- Umschliesse mit allen Fingern locker einen Ball

- Präge Dir in Gedanken je einen imaginären Punkt links und rechts neben dem Kopf auf Augenhöhe ein
- Wirf mit einer kleinen Unterarm-einwärts-aufwärts-Bewegung den Ball *übers Kreuz* via den imaginären Punkt in die andere Hand
- Die Flugbahn entspricht einer umgekippten 8
- Fange den Ball weich ab, mit der Vorstellung, er sei ein rohes Ei, wobei der Ball zur Hand geht und nicht die Hand zum Ball



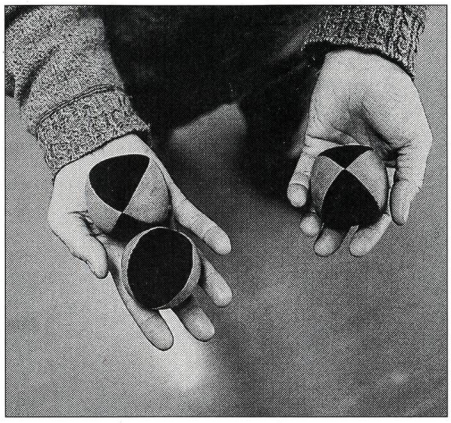

- Führe diesen Wurf von rechts nach links, von links nach rechts aus und so fort
- Setze als rhythmische Hilfe Deine Stimme oder Musik ein
- Übe, bis die Flugbahn vertraut, gespeichert und ständig abrufbar ist
- Suche selber weitere Abwurf- und Auffangvariationen, zum Beispiel Abwurf unter dem Bein, hinter dem Rücken, Auffangen auf dem Handrücken, im Nacken, Tricks zu zweit oder in der Gruppe usw. Auf diese Weise erleichterst Du Dir den Einstieg in die Zwei- und Drei-Ball-Jonglage

### 2 Bälle

- Die Körperhaltung, die Armhaltung, das Fassen des Balles, das Einprägen der imaginären Punkte, das Abwerfen, die Flugbahn und das Fangen des Balles verändern sich nicht
- Umschliesse mit der rechten *und* der linken Hand einen Ball
- Wirf den einen Ball *übers Kreuz* zum imaginären Punkt – beim Erreichen desselben wirf den zweiten Ball *übers Kreuz* zum andern imaginären Punkt
- Beginne abwechselnd – Abwurf rechts-links/links-rechts/rechts-links usw.
- Setze als rhythmische Hilfe Deine Stimme oder Musik ein, und verwende als visuelle Erleichterung verschiedenfarbige Bälle
- Suche selber weitere Abwurf- und Auffang-Kombinationen

**3 Bälle**

- Die Körperhaltung, die Armhaltung, das Einprägen der imaginären Punkte, das Abwerfen, die Flugbahn und das Fangen der Bälle entsprechen der Ein- und Zwei-Ball-Jonglage
- Fasse und umschliesse mit der einen Hand einen Ball, mit der andern Hand zwei Bälle



- Wirf aus der Hand mit zwei Bällen den vorderen *übers Kreuz* zum imaginären Punkt – beim Passieren des Punktes, wirf den Ball der andern Hand *übers Kreuz* zum andern imaginären Punkt, wenn dieser Ball den imaginären Punkt erreicht hat, wirf erneut den Ball *übers Kreuz* und so weiter
- Erzwinge nichts; der Erfolg wird sich durch das vielseitige Training mit einem und zwei Bällen rasch einstellen
- Versuche, das Grundmuster zu verändern durch selber gefundene Tricks (eventuelle Hilfe durch aufgeführte Literatur oder der Teilnahme an Jongliertreffen und -festen

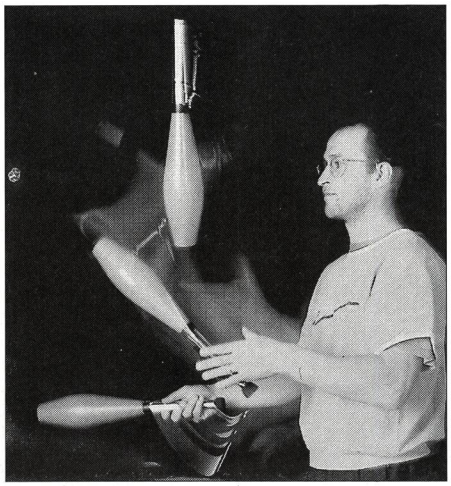


Foto: Ueli Bugmann

Das Grundmuster der Ring- und Keulenjonglage entspricht demjenigen der Balljonglage. Verändert ist die Armhaltung (Ringe höher, Keulen tiefer als waagrecht), und dem Gegenstand angepasst sind das Fassen, das Abwerfen und das Auffangen.

## Wichtige Hinweise

Gezieltes Aufwärmen erleichtert die Jonglierarbeit.

Nicht zu lange im Grenzbereich des Könnens üben; die Kontrolle über die Gegenstände muss gewährleistet sein.

Lockerungs- und Entspannungsübungen zwischendurch, unterstützen die Arbeit im positiven Sinne.

Das Vielseitigkeitstraining mit einem, mit zwei Bällen, erleichtert das Erlernen von Tricks mit 3, 4, ... Bällen.

Das Selbersuchen und Ausprobieren von Tricks machen, dass die Jonglage nie langweilig wird.

*Ernst Rüegg,* 41, Sportlehrer ESSM, ist seit elf Jahren mit dem Jonglieren verbunden. Er leitet Aus- und Weiterbildungskurse im Fach Artistik (Jonglage, Akrobatik, Einradfahren, Seiltanzen).

## Fazit

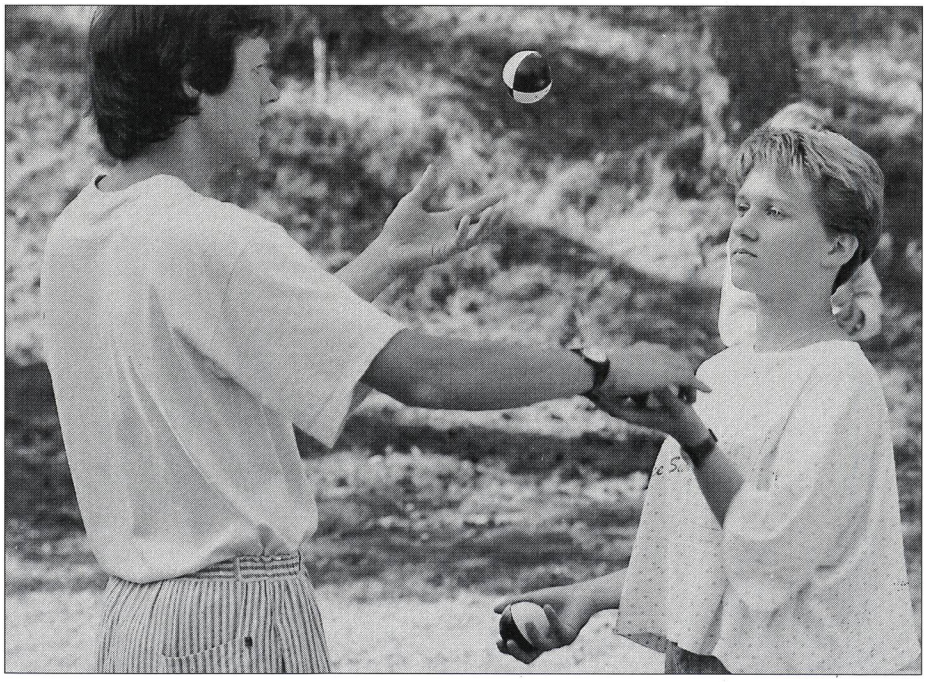
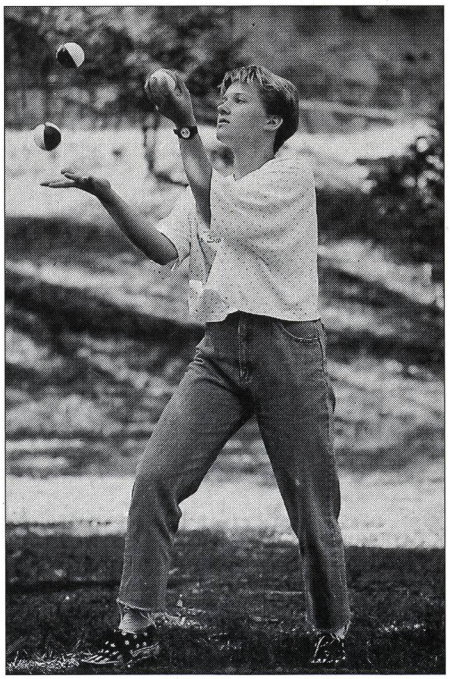
Die so vielfältig erlebten Bewegungs- und Körpererfahrungen der Jonglage helfen sportliche wie auch alltägliche Bewegungsaufgaben leichter lösen. ■

**Literatur**


*Baier* R., *Erath* T., *Hofmann* P., *Pöllmann* S. Jonglieren... vom Werfen, Fangen und Drehen. Hugendubel, 1989.

*Finnigan* D. Alles über die Kunst des Jonglierens. DuMont, 1988.

*Treiber* J. Richtig Jonglieren. BLV Sportpraxis, 1989.




*Szene aus einem Jonglierkurs: Erste Versuche mit drei Bällen.*